



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年・3月号

4月にスタートした1年も、この3月でまもなく終わります。忙しかったですか？苦勞が多かったですか？明るく楽しい毎日でしたか？子ども達にとっては、泣いたり笑ったり、ケンカをしたり仲良く遊んだり、無我夢中の春、夏、秋、冬だったと思います。これから日増しに春らしくなってきますが、まだまだ寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。一年を締めくくる大切な月を元気に過ごしましょう。

耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気を付けるようにしましょう。

①耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



②耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



③鼻をかむときは、片方ずつ静かに



④耳のそばで、大きな音や声を出さない



「手話」ってなあに？

手話というのは、耳の聞こえない人（聞こえにくい人）が、まわりの人と「手」を使って「話す」ことばです。指の形や手の動きで、様々なことばや文字をあらわすことができます。保育園では「ロケット」と「そら」が楽しく歌いながら手話遊びをしています。保護者の方もお子さんに教えてもらって一緒にしてみませんか？

●●花粉症は予防が大切●●

◎花粉はいつ飛んでくるの？

春（2～4月頃）・・・スギ、ハンノキ、ヒノキ
初夏（5～6月頃）・・・カモガヤ（イネ科）
夏の終わり～秋（8～10月頃）・・・ブタクサ
一年中・・・PM2.5



◎花粉が多く飛ぶのは？

・よく晴れた日（前日が雨） ・風が強く、空気が乾燥した日
・気温の高い日 ・朝7時～午後1時頃



◎花粉が飛ぶ前にできる事

・十分に睡眠をとる工夫を…（鼻粘膜や皮膚を休養させておくことが大切）
・栄養バランスのとれた食事を… ・タバコ、辛いものも鼻粘膜を刺激するので避ける
・主治医に相談（アレルギー検査、抗アレルギー薬、点鼻薬、目薬など）
・部屋の掃除（窓を開けて、掃除機の噴出口を窓外へ向ける） ・原因が雑草なら除草を…

◎花粉が飛びはじめたら？

・室内への花粉の侵入を防ぐ（窓を閉める、フトン・衣服・洗濯物についた花粉をよくおとす）
・外出時には、手洗い・うがい・洗顔を！ ・外出時にはマスク、帽子、メガネ
・ウールは花粉が付きやすいので避ける

■25年度の病気の状況（2月まで）■

嘔吐、下痢	19名	肺炎	1名
インフルエンザB（5月）	5名	脱水（入院）	1名
プール熱	4名	菌血症（入院）	1名
溶連菌感染症	4名	ヘルパンギーナ	1名
RSウイルス	3名	特発性発疹	1名
手足口病	2名	骨折（自宅にて）	1名
クループ症候群	2名	ねんざ（自宅にて）	1名
帯状疱疹	2名	インフルエンザA	25名（内職員3名）
気管支炎	2名	インフルエンザB	3名

1月下旬からのインフルエンザ流行により、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。子どもは25名、職員3名の発症でした。保育空間を共有して過ごした子どもが多く、兄弟、職員も罹りました。全員が罹ったわけではありません。職員以外はほとんどが予防接種をしていない子どもたちでした。予防接種の回数が2回となりかなりの出費になる為、接種率が低下し流行につながったと思われます。今回は予防接種が有効だったのではないかと思います。